СОГЛАСОВАНО
Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по Приморскому краю в г. Уссурийск

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "ПСОШ № 2
ПМР имени Байко ВФ"
Попова Л.П.

Перспективное меню МБОУ "ПСОШ № 2 ПМР им. Байко ВФ"
для детей начальных классов

День: понедельник **Неделя:** первая **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:** 7-11 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Сб.2011	22	Салат из картофеля с огурцами	60	0,680	2,600	4,280	43,240	0.030	6,000	0,000	0,000	10,650	0,000	0.000	0,360
Сб.2008	355	Рис отварной	150	3.670	5,420	21,900	151,060	0,030	-	0,030	0,075	1,170	59,330	18.650	0,510
Сб.2008	299	Гуляш из отварного мяса	80	6.500	5,060	2.910	83,180	0,080	0,860	0,020	0,150	19,500	154,64	23,930	2,230
Сб.2008	430	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	56,800	0,000	0,060	0,000	0,000	19,220	5,760	6,580	0,560
Сб.2008	480	Хлеб	30	0,940	0,120	14,450	62,640	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1.080
Сб.2005	965	Молоко	200	5.800	5,000	9,600	106,600	0,080	2,600	40,00	-	240,000	180,00	28,000	0,200
		Печенье с творогом	15	0,500	0,900	13,2	40,0	0,010	0,000	2,000	0,000	6,000	4,000	18,000	0,400
Итого за день				18.69	19,5	81,34	584,32	0,660	9,520	42,05	0,225	349,780	219,73	55,560	4,940

День: вторник **Неделя:** первая **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:** 7-11 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Сб.2004	17	Салат из соленых огурцов	60	0,520	0,1	1,570	35,990	0,010	3,330	0,000	0,000	13,970	16,940	8,060	0,370
Сб.2008	359	Макароны отварные	150	5,520	4,520	26,450	168,560	0,060	-	0,030	0,080	5,930	35,010	7,680	0,750
Сб.2008	274	Рыба тушеная с овощами	80	4,430	0,180	1,890	26,900	0,008	0,720	-	1,840	22,000	125,96	12,380	0,130
Сб.2008	680	Компот из с/ф	200	0,040	-	24,760	99,200	-	0,820	0,160	-	19,480	31,940	15,320	0,540
Сб.2008	41-г-	масло слив порциями	10	0,000	8,200	0,100	37,0	0,000	0,000	59,00	0,000	1,000	2,000	0,000	0,000
Сб.2008	400	Снежок	200	5,800	5,000	8,000	100,200	0,060	1,800	40,000	-	242,000	188,000	30,000	0,200
		Яблоко	100	0,780	-	3,500	20,0	0,010	-	1,200	-	1,600	8,400	1,200	0,060
Итого за день				19,53	19,32	83,72	587,49	0,558	3,340	99,190	1,920	349,650	382,910	71,780	2,700

День: среда **Неделя:** первая **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:** 7-11 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Сб.2010	38	Салат из св. моркови с яблоками	60	0,640	0,110	5,170	24,230	0,030	3,750	0,000	0,000	14,560	26,400	18,450	0,640 j
Сб.2008	353	Гречка отварная	150	5,460	5,610	25,840	153,690	0,210	-	0,030	0,075	18,570	198,53	133,29	4,440
Сб.2008	50	Чахохбили в соусе	80	5,520	7,120	2,640	96,720	0,100	1,000	0,020	0,190	24,380	196,30	22,910	2,360
Сб.2008	442	Чай с лимоном	200	0,2	0,000	15,0	60,400	0,040	12,000	-	-	10,000	30,000	24,000	0,400
Сб.2008	480	Хлеб	30	0,940	0,120	14,450	62,640	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080
Сб.2008	458	Яблоко	100	0,400	-	3,800	20,0	0,020	10,000	-	-	16,000	11,000	9,000	2,200
Сб.2005	966	Молоко	200	5,800	5,000	9,6	106,6	0,060	1,000	20,00	-	224,000	172,00	26,000	0,200
Итого за день				18,96	17,96	76,5	524,28	0,870	17,750	20,05	0,265	350,750	623,23	231,05	9,120

День: четверг **Неделя:** первая **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:** 7-11 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
		Винегрет	60	0,82	3,71	5.06	56,91	0,04	6,15	-	-	13,92	26,98	12.45	0,51
Сб.2008	612	Суп рыбный	200	7,0	7,2	6,2	117,8	0.400	21.900	0.020	0,400	8,980	77.740	26.840	0.780
Сб.2008	377	Чаи с сахаром	200	0.200	0.000	14,000	48,0	0.010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,54	99,080	18,420
Сб.2008	458	Апельсин	100	0,400	0,2	10	45	0,020	10,000	-	-	16,000	11,000	9,000	2.200
		Хлеб	30	0,94	0,12	14,45	62.64	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080
		Печенье витаминное	30	2,3	2,9	7,9	50,2	0,01	-	2	-	6	4	18	0,4
Сб.2005	965	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	106,600	0.080	2,600	40,00	-	240,000	180,00	28,000	0.200
Итого за день				17,46	19,13	67,21	487,15	0,498	24,554	0,160	0,700	312,580	81,580	29,720	1,052

День: пятница **Неделя:** первая **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:** 7-11 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептур	№ рецепту ры	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Сб.2004	43	Салат белокоч-й капусты	60	0.850	3,050	5.190	51.610	0,018	10,690	-	1.650	19.930	14,080	8,410	0.580
Сб.2008	362	Картофел ьное пюре	150	3,060	2,330	16.300	98,410	0,190	27,200	0,030	0.190	13,350	73.640	28,640	1.140
Сб.2008	318	Котлета мясная с соусом	80	6,160	7,870	8,410	100,510	0,000	0,000	0,000	0.000	36,000	0,000	20.800	2,240
Сб.2008		Чай	200	0,200	0,000	14,000	48,0	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,54	99,080	18,420
Сб.2008	480	Хлеб	30	0,940	0,120	14,450	62,640	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080
		Ватрушка с творогом	60	2,0	1,0	16,0	80,0	0,040	8,000			40,000	36,000	20,000	0,400
Сб.2005	966	Йогурт плодово-ягодный	200	5,800	5,000	8,400	101,800	0,060	1,000	20,000	-	224,000	172,000	26,000	0,200
Итого за день				19,01	19,37	82,75	542,97	0,748	50,56	20,04	1,85	392,52	301,48	116,83	24,06

День: понедельник **Неделя:** вторая **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:** 7-11 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Сб.2010	45	Винегрет овощной	60	0,820	3,710	5.060	56.910	0.040	6.150	-	0.000	13.920	26,980	12.450	0.510
Сб.2008	695	Солянка сборная с мясом	200	7.000	8,530	4,060	133,010	0.060	7.180	0,016	0,150	29.690	113,24	24.260	2,220
Сб.2008	480	Хлеб	30	0,940	0,120	14,450	62,640	0.430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080
		Сыр	10	2	1		38	0,520	29,220	0,800	-	49,920	-	0,200	-
Сб.2008		Чай с лимоном	200	0,2	0,000	15,0	60,400	0,040	12,000	-	-	10,000	30,000	24,000	0,400
Сб.2005	965	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	106,600	0,080	2,600	40,00	-	240,000	180,00	28,000	0,200
		Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,010	0,000	2,000	0,000	6,000	4,000	18,000	0,400
Итого за день				18,26	18,86	69,17	553,56	1,090	39,00	0,916	0,150	378,850	113,24	30,86	3,50

День: вторник **Неделя:** вторая **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:** 7-11 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Сб.2004	17	Салат из соленых огурцов	60	0,520	2.070	1,570	15,9	0,010	3.330	0,000	0.000	13.970	16,940	8,060	0.370
Сб.2008	265	Суп рыбный	250	5,0	5.36	5,11	92,99	0.300	1,340	1,100	3,760	45,220	410,52	73,760	4,660
Сб.2005	859	'Компот из св. яблок	200	0,200	-	15,300	62,000	-	0,000	0,000	-	12,000	2,400	0,000	0,800
Сб.2008	480	Хлеб	30	0,940	0,120	14,450	62,640	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080
		Печенье с творогом	60	4,0	4,0	39	170,0								
Сб.2008	400	Снежок	200	5,800	5,0	80	100,2	0,6	0,060	1,800	40,00	-	242,00	188,00	30,000
Итого за день				16,46	18,75	83,42	503,73	1,86	33,95	3,7	43,76	180,35	671,86	276,42	36,91

День: среда **Неделя:** вторая **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:** 7-11 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Сб.2008	189	Омлет	150	5,800	5,480	18,570	146,800	0,210	0,000	0,000	0,100	57,000	257,00	62,000	4,400
Сб.2008	4а	Бутерброд с сыром	40/10	5,5	6,630	10,970	162,070	0,018	0,054	0,140	0,300	63,600	3,840	2,880	0,072
Сб.2008	430	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	56,800	0,000	0,060	0,000	0,000	19,220	5,760	6,580	0,560
Сб.2008		Груша	100	3 0,300		28,500	50	0,800	1,500	0,010	0,480	5,900	26,560	5,050	0,400
Сб.2005	966	Молоко	200	5,800	5,000	9,6	106,6	0,060	1,000	20,00	-	224,000	172,00	26,000	0,200
Итого за день				17,6	17,11	81,64	522,17	0,288	1,114	20,14	0,400	363,820	438,60	97,460	5,232

День: четверг **Неделя:** вторая **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:** 7-11 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Сб.2005	81	Салат из квашеной капусты	60	0,940	2,990	2,590	30,030	0,006	16,460	0,000	0,000	32,300	16,740	8,910	0,380
Сб.2008	355	Рис отварной	150	3,670	4,420	21,900	151,060	0,030	-	0,030	0,075	1,170	59,330	18,650	0,510
Сб.2008	340	Сосиска отварная	80	6,320	7,000	15,960	140,120	0,030	-	-	-	25,000	139,00	15,000	1,800
Сб.2008	442	Компот из с/ф	200	1,000		10,200	46,600	0,020	4,000	-	-	14,000	14,000	8,000	2,800
Сб.2008	480	Хлеб	30	0,940	0,120	14,450	62,640	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080
Сб.2008	458	Апельсин	100	0,400		8,1	37,8	0,020	10,000	-	-	16,000	11,000	9,000	2,200
Сб.2005	965	Молоко	200	5,800	5,000	9,600	106,600	0,080	2,600	40,00	-	240,000	180,00	28,000	0,200
Итого за день				19,07	19,53	82,8	574,85	0,590	6,600	0,030	0,075	339,410	212,33	48,050	6,390

День: пятница **Неделя:** вторая **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:** 7-11 лет

Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Сб.2008	10	салат из зел горошка	100	12,,980	5.190	3.250	83.630	0.030	3,400	0.000	0,000	67.030	0.000	0,000	0.210
Сб.2008	362	Картофельное пюре	150	3,060	2,330	16,300	98,410	0,190	27.200	0.030	0,190	13.350	73,640	28.640	1,140
Сб.2008	274	Рыба тушеная с овощами	80	4,430	30	3,7	70	0,008	0,720		1,840	22,000	125.96	12,380	0,130
Сб.2008	430	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	56.800	0,000	0,060	0,000	0,000	19,220	5,760	6,580	0,560
Сб.2008	480	Хлеб	30	0,940	0,120	14,450	62,640	0,430	-	-	-	59,240	-	6,400	1,080
		Ватрушка с творогом	60	2,0	1,0	16,0	80,0	0,040	8,000			40,000	36,000	20,000	0,400
Сб.2005	966	Йогурт плодово-ягодный	200	5,800	5,000	8,400	101,800	0,060	1,000	20,00	-	224,000	172,00	26,000	0,200
Итого за день				18,82	18,64	72,11	530,08	0,758	40,38	20,03	2,03	444,99	413,36	100,0	3,72